

**PENGARUH JALAN SANTAI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PRA-LANSIA DI POSYANDU LANSIA SEJAHTERA ABADI IX CANDI
BARU**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Mencapai derajat Sarjana Kedokteran



Diajukan Oleh :

NUGROHO DWI SAPUTRO

J500110014

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

SKRIPSI

PENGARUH JALAN SANTAI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PRALANSIA DI POSYANDU LANSIA SEJAHTERA ABADI IX CANDI BARU

Yang diajukan oleh:

Nugroho Dwi Saputro

J500110014

Telah disetujui oleh tim penguji Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta pada hari Selasa, 13 Januari 2015.

Penguji

Nama : dr. Sri Wahyu Basuki, M.Kes

(.....)

NIK : 1093

Pembimbing Utama

Nama : dr. Sigit Widyatmoko, Sp.Pd, M.Kes

(.....)

NIP : 197105292009031001

Pembimbing Pendamping

Nama : dr. Safari Wahyu Jatmiko

(.....)

NIK : 1001362



Dekan

Prof. Dr. Bambang Subagyo, dr. Sp.A(K)

NIK. 400.1243

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Manfaat Teoretis.....	3
2. Manfaat Aplikatif.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Landasan Teori.....	4
1. Jalan Santai.....	4
a. Definisi.....	4

b. Manfaat Jalan Santai.....	5
2. Anatomi Fisiologi Jantung.....	5
3. Pengaruh Cairan dan Elektrolit.....	6
4. Klasifikasi Tekanan Darah.....	6
a. Hipotensi.....	7
b. Hipertensi.....	9
5. LanjutUsia.....	12
a. Proses Menua.....	13
B. Kerangka Konsep.....	15
C. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Desain Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
C. Populasi Penelitian.....	17
D. SampeldanTeknik Sampel.....	17
E. Estimasi Besar Sampel.....	18
F. Kriteria Restriksi.....	18
a. Kriteria Inklusi.....	18
b. Kriteria Eksklusi.....	18
G. Pengalokasian Subjek.....	19
H. Variabel Penelitian.....	19
a. Variabelin dependen.....	19
b. Variabel dependen.....	19
I. Definisi Operasional.....	20
J. Intervensi dan Instrumentasi Penelitian.....	20
K. Teknik Pengambilan Data.....	22
L. Rencana Analisis Data.....	22
M. Jalannya Penelitian.....	23
N. Jadual Penelitian.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil Penelitian.....	25
B. Pembahasan.....	28
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. Kesimpulan.....	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah.....	6
Tabel 2.2	Diagnosis Banding Hipotensi.....	8
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	20
Tabel 3.2	Jadual Kegiatan.....	24
Tabel 4.1	Karakteristik Responden.....	26
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	27
Tabel 4.3	Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov (Sistolik).....	27
Tabel 4.4	Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov (Diastolik).....	27
Tabel 4.5	Hasil Uji T Berpasangan (Sistolik).....	27
Tabel 4.6	Hasil Uji T Berpasangan (Diastolik).....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konsep.....	15
Gambar 3.1	Pengalokasian Subjek.....	19
Gambar 3.2	Jalannya Penelitian.....	23

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 30 Januari 2015



Nugroho Dwi Saputro

J500110014

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya serta shalawat dan salam yang senantiasa kita panjatkan kepada nabi kita Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Pra-Lansia Di Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX Candi Baru”.

Skripsi ini disusun demi memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kami berharap dalam penulisan skripsi ini dapat menambah pengetahuan bagi pembaca mengenai jalan santai dan tekanan darah bagi kita semua.

Keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari doa dan dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Bambang Subagyo, dr.Sp.A(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. dr. Sigit Widyatmoko, Sp.Pd, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. dr. Safari Wahyu Jatmiko selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. dr. Sri Wahyu Basuki, M.Kes yang telah meluangkan waktu sebagai penguji.
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu kepada seluruh mahasiswa terutama penulis.
6. Segenap jajaran kader Posyandu Sejahtera Abadi IX Candi Baru yang telah memberikan izin sebagai tempat penelitian dan membantu kelancaran dalam penelitian.
7. Nyoto ayah tercinta, sekaligus motivator yang selalu membimbing dan mendoakan dengan penuh kasih sayang terhadap penulis.

8. Endang Suprihatin mama tersayang yang selalu membimbing dan mendoakan penulis.
9. Kakakku Kurnia Eka Putri yang selalu mendoakan dan memotivasi penulis.
10. Norita Wahyuniawati Asfiana terima kasih atas semangat dan doa yang tulus terhadap penulis.
11. Sahabat-sahabatku di FK UMS Mohammad Agung, Reza Azhari, Triono, Adly yang selalu menghibur, member semangat dan menemani penulis.
12. Teman-teman asisten laboratorium anatomi Norita, Rahayu, Alfi, Nourma, Intan dan Sinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat bagi penulis.
13. Teman-teman kelompok skripsi Arkan, Annas, Taufik, Erwin, Dian yang memberikan bantuan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
14. Responden yang telah meluangkan waktu untuk mengikuti jalan santai.
15. Pihak – pihak yang telah membantu namun tidak dapat disebut satu persatu.

Penulis menyadari kekurangans kripsi ini, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk peningkatan skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua.

Surakarta, 30 Januari 2015

Nugroho Dwi Saputro

ABSTRAK

PENGARUH JALAN SANTAI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PRA-LANSIA DI POSYANDU LANSIA SEJAHTERA ABADI IX CANDI BARU

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
Nugroho Dwi Saputro, Sigit Widyatmoko, Safari Wahyu Jatmiko

Latar Belakang Masalah: Hipertensi menjadi masalah pada usia lanjut karena dapat menjadi faktor resiko dari penyakit stroke, payah jantung dan penyakit jantung koroner. Tekanan sistolik adalah tekanan darah saat bunyi kortokoff pertama berbunyi sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan pada saat bunyi kortokoff terakhir berbunyi. Salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh jalan santai terhadap perubahan tekanan darah pada peserta Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX, Candi Baru.

Metode Penelitian: penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan eksperimental semu. Penelitian ini melibatkan 68 responden dengan karakteristik sampel yang tergolong pra lansia (45-59 tahun), tidak merokok dan tidak menderita keganasan. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Automatic blood pressure monitor* dan daftar pernyataan DASS. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t berpasangan.

Hasil Penelitian: diperoleh hasil penelitian yakni nilai $p=0,200$ pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah jalan santai di uji kolmogorov-smirnov dan pada uji t berpasangan $p < 0.05$ yang artinya terdapat beda yang bermakna secara statistik, dimana terdapat pengaruh jalan santai terhadap tekanan darah pada pra-lansia di Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX Candi Baru

Kesimpulan : ada pengaruh jalan santai terhadap tekanan darah pada pra lansia di Posyandu Lansia Sejahtera Abadi IX Candi Baru dengan perbedaan yang bermakna secara statistik dan kekuatan korelasi sangat kuat.

Kata Kunci: Jalan santai, Tekanan darah, Pra-lansia

ABSTRACT

EFFEECT OF WALKING ON PRE ELDERLY'S BLOOD PREASURE IN SEJAHTERA ABADI IX ELDERLY INTENSIFE HEALTH CARE, CANDI BARU

*Faculty of Medical Muhamadiyah SurakartaUniversity
Nugroho Dwi Saputro, Sigit Widyatmoko, Safari Wahyu Jatmiko*

Background : *Often we see the community come to the health facility just to know their blood pressure. One of the terrible scourge to society is hypertension. Hypertension is a problem in the elderly because it can be a risk factor for stroke, heart failure and coronary heart disease. Systolic pressure is the blood pressure when the sound of the first kortokoff reads while diastolic pressure is the pressure at the time of the last kortokoff sound rang. One of the factors that affect blood pressure is physical activity. Physical activity is body movement produced by skeletal muscles that requires energy.*

Purpose : *Knowing the influence of walking to changes in blood pressure in elderly participants Sejahtera Abadi IX intensife health care, Candi Baru.*

Method : *This study is observational analytic quasi-experimental approach. The study involved 68 respondents to the characteristics of the sample were classified as pre elderly (45-59 years), not smoking and not suffering from malignancy. Sampling taken with purposive sampling technique. The measuring instrumen is tAutomatic blood preasure monitor and list DASS statement. Paired t-test and Pearson correlation used to analyse the data .*

Result : *the research of this experiment obtained the p-value paired t test $p < 0.05$ and p value at Pearson test $p = 0979$, which means statistically significant, so there is a walking effect on blood pressure in pre-elderly in the Elderly Sejahtera Abadi IX intensife health care, Candi Baru*

Conclusion : *there is an effect on blood pressure of walking on a pre elderly in Sejahtera Abadi IX elderly intensife health care, Candi Baru with a statistically significant difference and the strength of the correlation is very strong.*

Key Words: *Walking, Blood Preasure, Pre Elderly*